

Norms for Lenten Observance

The liturgical season of Lent begins March 6. The following are guidelines of Lenten observance for the faithful in the Archdiocese of Ottawa.

- Ash Wednesday and Good Friday are days of fast and abstinence. Fridays are days of abstinence.

Fasting binds all persons from 18 to 59 years, unless prevented by poor health. On days of fast, one full meal is allowed. Two other meals, sufficient to maintain strength, may be taken according to one's own needs. Eating between meals is not allowed although fluids may be taken.

Abstinence from meat binds all persons who are 14 and older, unless prevented by poor health. In the Archdiocese of Ottawa, the consumption of meat is not allowed on Ash Wednesday, Good Friday, and all Fridays of Lent.¹ The Archbishop mandates this observance for the spiritual well-being of the faithful.

Removing Holy Water from fonts during the season of Lent is not permitted (CDF Prot. N. 569/00/L March 14, 2000).

The covering of crosses and images from the Fifth Sunday of Lent may be observed.

Lent is a penitential season and, as such, religious practices such as daily Mass, the celebration of the Sacrament of Reconciliation, the Stations of the Cross, works of charity and justice, and acts of self-denial are highly encouraged.

It is appropriate to use the Apostles' Creed during the Lenten and Easter seasons so as to be in solidarity with the catechumens.

Please note that the Easter Vigil celebration does not begin before 8:00 p.m.

For additional pastoral notes, see Ordo, pp. 150-153.

Normes pour le Carême

Le temps liturgique du Carême commence le 6 mars. Les normes qui suivent s'appliquent aux fidèles de l'archidiocèse d'Ottawa pendant le Carême.

- Le Mercredi des Cendres et le Vendredi saint sont des jours de jeûne et d'abstinence. Les autres vendredis sont des jours d'abstinence.

Tous les fidèles de 18 à 59 ans sont soumis à la loi du jeûne, à moins d'en être empêchés par une mauvaise santé. Les jours de jeûne comprennent un repas complet avec deux petits repas qui suffiraient pour maintenir la force et qui peuvent être pris selon ses propres besoins. Manger entre les repas n'est pas permis, cependant on peut boire.

Tous les fidèles de 14 ans et plus sont soumis à la loi de l'abstinence de viande, à moins d'en être empêchés par une mauvaise santé. Dans l'archidiocèse d'Ottawa, la consommation de viande n'est pas autorisée le Mercredi des Cendres, le Vendredi saint, et tous les vendredis du carême.² C'est l'Archevêque qui mandate cette norme pour le bien-être spirituel des fidèles.

Le retrait de l'eau bénite des fonts d'eau pendant le temps du Carême n'est pas autorisé (CDF Prot. N. 569/00/L 14 mars 2000).

La couverture des croix et des images dès le cinquième dimanche du Carême peut être observée.

Le Carême est un temps pénitentiel. Les pratiques religieuses telles que la participation à la messe quotidienne, la célébration du Sacrement de réconciliation, du chemin de la croix ainsi que les œuvres de charité et les actes d'abnégation sont fortement encouragés.

Il est approprié d'utiliser le Symbole des Apôtres pendant les saisons de Carême et de Pâques afin d'être en solidarité avec les catéchumènes.

Veillez noter que la célébration de la Veillée pascale ne devrait pas commencer avant 20h.

Pour les remarques générales pour le temps du Carême, voir les pages 191-193 de l'Ordo.

¹ This is in accord with Canons 87 and 88 and with Decree No. 8, paragraph 4 of the Canadian Conference of Catholic Bishops' *Complementary Norms to the 1983 Code of Canon Law*

² Ceci est en règle avec les canons 87 et 88 et avec le Décret no 8, par. 4 des «*Normes complémentaires au Code de droit canonique 1983*» émis par la Conférence canadienne des évêques catholique